

## 2/26 (月) チリコンカン (福岡由香さん)

1人分319kcal

(材料2~3人分)

- キドニービーンズ(大豆) 水煮: 100g
- A { 合いびき肉: 200g  
たまねぎ: 1/4個  
にんにく: 1かけ
- トマト: 1個
- B { 水: 1/4カップ  
トマトピューレ: 大さじ2  
オリーブオイル: 小さじ1  
塩: 小さじ1/2  
チリペッパー: 小さじ1/4  
パプリカ(粉): 小さじ1/4  
クミン(粉): 小さじ1/4  
こしょう: 少々

(飾り)

- アボカド: 1個  
レタスなど: 適量

- ① たまねぎ・にんにくはみじん切りにする。トマトはざく切りにする。
- ② ボウルに A と①のたまねぎ・にんにく・B を入れてよく混ぜる。
- ③ 鍋に①のトマトを入れ、水気を切った水煮の豆を入れて、②の肉だねを重ね入れて、蓋をし、時間があればスパイスがなじむように、冷蔵庫で10分~半日寝かせておく。
- ④ ③の鍋の蓋をしたまま中火にかけ、10分ほど蒸し煮にし、ザックリと混ぜる。
- ⑤ 器にちぎったレタスをのせ、角切りにしたアボカドをのせて、その上に④を盛る。(ごはんのにのせてチーズをかけて、タコライスにしても美味しいです。)

## 2/27 (火) サバサンド (橋爪 太一さん)

1人分602kcal

(1人分)

- 真サバ(フィレ): 1/2枚
- A { 塩・黒こしょう: 各適量  
バジル(乾)・オレガノ(乾): 各適量  
おろしにんにく: 適量
- オリーブオイル: 適量
- たまねぎ: 適量
- レタス: 適量
- トマトの輪切り: 1枚
- バケット: 1/3本
- B { マヨネーズ: 大さじ1  
粒マスタード: 小さじ1  
はちみつ: 小さじ1

(付け合わせ)

- レモンのくし切り: 1/8個分

- ① 真サバは骨を取って、皮はそのままにして、A で下味をつける。この時香草は身の方に多めにふる。
- ② たまねぎは薄切りにして、水にさらす。トマトの輪切りは2等分する。レタスは食べやすい大きさにちぎる。バケットは切り込みを入れる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①のサバを皮目から入れ、中火強で皮目をしっかり焼き、裏返して身を焼く。
- ④ ②ボウルに B を混ぜ合わせる。②のバケットの切り込みに、B をたっぷり塗る。
- ⑤ ③のサバが焼けたら、キッチンペーパーにのせて油を軽く切る。④のバケットに、②のレタス、水気を切ったたまねぎ、トマトと重ね、③のサバをのせる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、レモンを添える。食べるときにレモンをギュッと絞って豪快に召し上がれ!